

# СВЕЖЕСТЬ. ЗДОРОВЬЕ. ПРИЯТНЫЙ ВКУС.

Причины, по которым вам стоит употреблять в пищу больше фруктов и овощей:



## Сохраните свой здоровый вид!

Когда вы кушаете больше овощей, то ваша кожа только выигрывает от этого.

## Ваши дети берут с вас пример!

Если вы кушаете фрукты и овощи, то дети тоже будут их кушать.

## Сохраняйте здоровье в любом возрасте!

В продуктах, которые помогают оставаться энергичными и поддерживать вес в норме, много сильных питательных веществ. Клетчатка улучшает пищеварение.

Семьи рассказывают о том, как им удается употреблять в пищу больше овощей и фруктов:

«Каждое утро я делаю коктейль с молоком, ягодами, листьями капусты или шпинатом. И добавляю немного арахисового масла для увеличения содержания протеина».

«После похода на сельскохозяйственный рынок я мою фрукты и овощи, и мы тут же их съедаем. Некоторые овощи я режу на кусочки и оставляю для быстрого перекуса в течение недели».

«Мои дети обожают блюда на гриле, поэтому мы готовим на нем овощи и даже фрукты, например, персики».



## О ПРОГРАММАХ WIC FMNP И SENIOR FMNP

Программа WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP, Программа питания продуктами с фермерского рынка) является частью программы Special Supplemental Nutrition Program (Специальная программа дополнительного питания) для Women, Infants, and Children (WIC, женщин, младенцев и детей) из группы с низким доходом. В рамках программы WIC обеспечивается здоровое питание, предлагается обучение рациональному питанию и предоставляются направления в здравоохранительные учреждения или другие социальные службы.

Программа Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP, Программа питания продуктами с фермерского рынка для пожилых людей) является частью программы DSHS Aging and Long-Term Support Administration (AL TSA, Управление по вопросам долгосрочной поддержки и помощи пожилым людям). Программа Senior FMNP позволяет добавить в питание пожилых людей старше 60 лет с низким доходом питательные блюда с доставкой в группы или домой.

Спонсорами программ WIC и SFMNP являются U.S. Department of Agriculture (Министерство сельского хозяйства США), Washington State Department of Health (Министерство здравоохранения штата Вашингтон) — Office of Nutrition Services (Отдел службы питания), и Washington State Department of Social and Health Services (Департамент социальных и медицинских услуг штата Вашингтон) — Aging and Long-Term Supports Administration (Управление по вопросам долгосрочной поддержки и помощи пожилым людям).

## КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

### WIC FMNP



САЙТ: [www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.aspx](http://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.aspx)

ТЕЛЕФОН: 1-800-841-1410

ЭЛЕКТРОННЫЙ АДРЕС: [FMNPteam@doh.wa.gov](mailto:FMNPteam@doh.wa.gov)  
Имеются ли у вас жалобы в отношении FMNP? Отправьте форму для жалоб, которую можно найти по адресу: <https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket>, по почте, электронной почте или факсу.

### SENIOR FMNP



САЙТ: [www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program](http://www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program)

ТЕЛЕФОН: 1-800-422-3263



DOH 961-275, June 2020  
DSHS 22-1064 June 2020  
Russian

USDA является организацией, предоставляющей равные возможности всем участникам и сотрудникам.

В программах Senior FMNP и WIC FMNP в штате Вашингтон нет дискриминации.

Чтобы заказать документ в другом формате, пожалуйста позвоните 1-800-841-1410. Для людей с нарушениями слуха, пожалуйста позвоните 711 или пошлите запрос по электронной почте: [WIC@doh.wa.gov](mailto:WIC@doh.wa.gov).



## WIC И ПРОГРАММА ПИТАНИЯ ПРОДУКТАМИ С ФЕРМЕРСКОГО РЫНКА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

ПИТАЙТЕСЬ СВЕЖИМИ ПРОДУКТАМИ!  
ПОКУПАЙТЕ У МЕСТНЫХ ПОСТАВЩИКОВ!  
ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ФЕРМЕРОВ!

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧЕКОВ ДЛЯ РЫНКА СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПРОДУКЦИИ

- Участники программ WIC и Senior FMNP могут использовать свои чеки для покупки (исключительно) свежих фруктов, свежих овощей и свежесобранных трав.
- На фермерском рынке разрешается использовать только купоны Farmers Market. На фермерских рынках или в фермерских магазинах нельзя использовать карточки программы WIC.
- Участники Senior FMNP могут дополнительно использовать чеки для покупки меда.
- Чеки не меняются и талоны к ним не выдаются.
- Сообщите об утере или краже чеков в выдавшую их организацию. Эти чеки не заменяются.
- Чеки необходимо использовать в период с 1 июня по 31 октября.
- Используйте чеки только при покупке сельскохозяйственной продукции у производителей, отмеченных таким знаком:



Чтобы выбрать самое лучшее, приходите на рынок пораньше!



Пробуйте новые продукты на фермерском рынке!

Попросите фермера дать продукты на пробу и рецепт.

## СОВЕТЫ О ТОМ, КАК ВВЕСТИ В СВОЙ РАЦИОН БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

- ✓ Пусть овощи всегда будут в пределах досягаемости. Держите нарезанные сырые овощи, например морковь, брокколи, цветную капусту или очищенный горох, под рукой.
- ✓ Во время приема пищи пусть нарезанные сырые овощи или фрукты будут на столе.
- ✓ Ягоды и персики делают йогурт и завтрак из кукурузных или овсяных хлопьев аппетитнее и вкуснее!
- ✓ Во время обеда добавляйте к своему блюду салат!
- ✓ Пусть у вас на столе всегда стоит ваза для фруктов. Ставьте на стол свежие фрукты при любом застолье. Оставляйте их на стойке!
- ✓ Делайте вечера с салатами собственного приготовления! Используйте рубленые овощи, отварное куриное мясо или бобы, тертый сыр и добавьте что-то новое, например, тертые яблоки.
- ✓ Думаете, что бы быстро приготовить гарнир? Сделайте фруктовый салат. Для яркости вкуса добавьте столовую ложку концентрированного замороженного апельсинового сока.
- ✓ Летом фрукты созревают в одно и то же время? Делайте смузи или порежьте их дольками, отварите в небольшом количестве воды и полейте блины, или сделайте варенье! Найдите простые рецепты варенья на своем любимом кулинарном сайте.

## ПРАВИЛЬНОЕ ХРАНЕНИЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

- **Храните овощи преимущественно в холодильнике!** Кладите свежие продукты, такие как зелень и ягоды, в контейнеры немытыми. Промывайте продукты проточной водой уже перед употреблением. Зелень также можно промыть несколько раз в миске с холодной водой.
- Храните овощи, такие как лук и картофель, в прохладном темном месте — в шкафу или кладовой. Но не в холодильнике!
- Храните помидоры и незрелые фрукты при комнатной температуре, например, на стойке или столе.
- Для длительного хранения продукты следует замораживать или консервировать. Чтобы узнать больше, выполните поиск по запросу «советы по хранению сезонных продуктов».